

# 生徒指導だより

第4号 R4.7.14 発行  
市川市立第四中学校  
生徒指導部

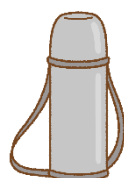
## 熱中症対策と感染症対策について

暑い日が続く中、総合体育大会などが始まり部活動に対して一生懸命に取り組む姿にいつも心躍らされます。自分のベストを尽くし、当日最高のパフォーマンスができるよう願っています。

そのためにも、感染症予防と熱中症対策の両立をしっかりとしましょう。  
本校では、暑さ指数に基づき適切な部活動運営ができるようにしています。  
生徒の皆さんは改めて以下のことに気を付けてください。

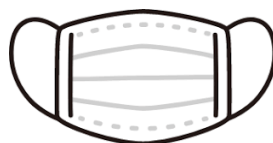
### 熱中症対策

- ①運動時や登下校時はマスクを適切に外す。
- ②水分補給をこまめに行う。
- ③保冷材や冷却タオルなどを用いて、体を冷やす。



### 感染症対策

- ①適切に距離をとる。(身体接触は控える。)
- ②マスクを外しているときに声を出さない、近づかない。
- ③自分、家族が少しでも体調が悪いときは、登校を控える。



参考気温	暑さ指数	段階	対応
35℃以上	3.1以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31℃以上	2.8以上	嚴重警戒	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止する。
28℃以上	2.5以上	警戒	積極的に水分をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上	2.1以上	注意	熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

また、7月12日より9月末まで、**感染症対策と熱中症対策のために体操服のシャツを出してもよい**ことと致しました。その分、教室の窓を開け、換気をしっかり行ってください。

このように判断できたのは、普段からルールやマナーを守り、正しい学校生活を送っている人が多いからです。逆に、ルールやマナーを自分の都合で破ってしまう人がいると、様々なことを生徒の皆さんに任せることができなくなってきます。

今後は、生徒総会で可決された、制服や校則の見直しを生徒会や専門委員会を中心に行っていく予定です。是非、自分たちでよりよい学校を作れる集団でいてください。正しい判断力を身に付けていきましょう。

## 夏休みの生活について



夏休みのしおりや、別紙のプリントでもお知らせしますが、その中でも特に気を付けてもらいたいことがあります。

- ①SNS関係でつながった外部の人と接触しないこと。
- ②不安なことがあればすぐに相談する。(家庭・学校・相談窓口※夏休みのしおり)
- ③交通事故に気を付ける。特に自転車での事故は加害者にも被害者にもなりうる。
- ④プールや海などでの水難事故に気を付ける。

以上のことは繰り返し指導されているとは思いますが、それだけ、心配なことなので改めて確認をしてください。

7月19日(火)6時間目に市川警察署の生活安全課の方に夏休みの過ごし方についてご講演いただきます。皆さんの生活に直接結びつくことなので、自分のこととして認識して事件・事故に巻き込まれないようにしましょう。せっかくの大切な時間を充実したものにできるように、規則正しい生活を心がけ、学習をはじめ、様々なことに挑戦しましょう。



## 総体の応援について

大会運営側から、その部活動の選手以外の生徒は来場を禁止されています。応援したい気持ちは大切にし、事前に激励の言葉を伝えたり、事後に労いの言葉をかけたりと、工夫をして選手を応援してください。宜しく願います。

